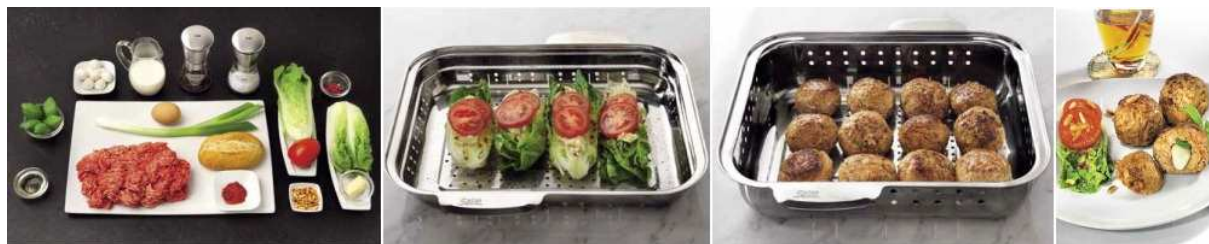


NADZIEWANE KULKI Z MIĘSA MIELONEGO Z SAŁATĄ RZYMSKĄ
w brytfannie **ecomact®**



przepis dla 4 osób
1 porcja 646 kcal

Kulki mięsne

650 g mięsa mielonego
1 bułka
1/8 litra letniego mleka
1 młoda cebulka
1 jajko
sól, pieprz, słodka papryka
2-4 łyżki bułki tartej
12 dużych listków świeżej bazylii
12 mini-mozzarelli, ok. 80 g
4 łyżki oleju roślinnego

Sałata

2 główki sałaty rzymskiej
5 g masła
sól, ¼ łyżeczki czerwonego pieprzu
1 duży pomidor
Dodatkowo 1 łyżka orzeszków pinii

Sposób przygotowania:

Namoczyć bułkę w mleku. Po umyciu cebulkę pokroić w cienkie plastry. Bułkę, krążki cebulki, jajko i przyprawy dodać do mięsa i wymieszać. Jeśli mięso będzie zbyt rzadkie dodać bułki tartej.

Mięso podzielić na 12 równych kawałków i uformować z nich kulki.

Kulki nadziewamy listkiem bazylii i mini-mozzarellkami. Formujemy kulki.

W brytfannie rozgrzać oliwę i na złoto obsmażyć mięso. Obmyć brytfannę.

Wysoki wkład nasmarować masłem i umieścić w nim mięsne kulki.

Sałatę przekroić wzdłuż na pół, obmyć i wykroić zdrewniałe części.

Nasmarować masłem niski wkład i umieścić w nim połówki kapusty, wewnętrzną stroną do góry. Przyprawić, i na każdej połówce ułożyć po dwa plasterki pomidora.

Do brytfanny wlać 1 litr wody. Wodę zagotować i umieścić w brytfannie wysoki i niski wkład, wszystko przykryć pokrywą. Kiedy termometr osiągnie temperaturę 90°C, zmniejszyć dopływ ciepła i gotować całość 15-20 minut.

Podawać z ziemniakami, ryżem, makaronem. Sałatę posypać orzeszkami pinii.

(źródło: silit.de)